

ファミリー便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！
<http://www.nagifamily.com/>)



暑さ寒さを気にせず過ごせるこの季節、仕事やアウトドアには最適ですね。
出掛ける前は、ほとんどの人がけがや病気が起こることを想定していないと思いますが、
危険が潜んでいることもあります。
アクシデントに備えて、今回は、秋に起こりやすいけがや病気についてお話します。



● 捻挫・骨折

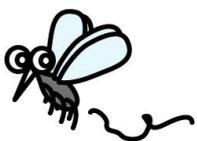
捻挫・・・転んだりして、関節に不自然な力が無理に加わった結果、
靭帯や関節包、滑膜がねじれ、部分的に、または完全に切れてしまっ
た状態をいいます。痛みや腫れなどの症状がでます。
骨折・・・外部からの激しい衝撃や圧迫によって骨が折れること。
激しい痛みに加えて内出血のため皮膚の包が紫色になる、腫れあがる、
場合によっては不自然な形に変形するなどの症状が出ます。

捻挫・骨折をした時

- ① 安静にする : 無理に動かすと、症状がより悪化する可能性があります。
患部が痛まない体勢で休みます。
- ② 患部を冷やす : 患部の炎症や痛みを抑えるため、患部とその周辺を氷で冷やします。このとき、直接氷で冷や
すと凍傷になる恐れがあります。冷やしすぎないように布を巻くなどして調節するようにしましょう。
- ③ 患部を圧迫する : 患部からの出血や腫れを抑えるため、圧迫をします。
- ④ 患部を高く保つ : 患部を出来るだけ心臓より高い位置に持ち上げて、内出血や痛みを防ぎます。

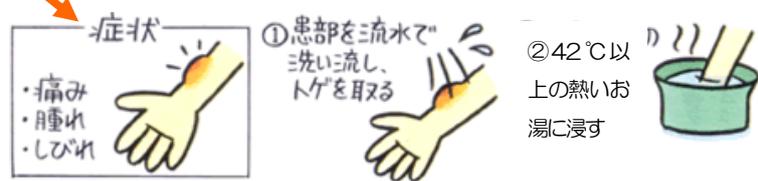


● 秋に多いかぶれや虫刺され



虫刺され・・・外で虫に刺される場合、チクリと感じた時には虫の姿はなく、何の虫に刺されたの
か分からないケースが多いようです。**毒を持つ虫**に刺されると激しい痛みや腫れのほか、しびれ、
吐き気、呼吸困難などを起こすことがあ
ります。このような場合はすぐに病院に
行きましょう。

毒のある虫以外は、通常、刺された部分を流水で良く洗い
流して冷やし、抗ヒスタミン剤またはステロイド剤を塗り
ます。



かぶれ・・・秋に起こりやすいのは、うるしやぎんなんによるかぶれです。特にうるしはほとんどの人がかぶれます
から要注意。野山を歩く時は必ず長袖、長ズボンに来て、肌を露出しないようにしましょう。

植物にかぶれた時は、かぶれた部分を流水でよく洗い流し、
濡れタオルなどで十分冷やします。さらにかゆみ止めの抗ヒ
スタミン剤を塗ります。かきむしると細菌が入って化膿する
ことがあるので厳禁です。



● 頭を打った時



頭を打撲した場合、直後は意識がしっかりしていても、徐々に意識がはっきりしなくなったり、強い頭痛や吐き気などを訴えるケースがあります。放置すると脳の障害につながることもありますのでしばらく様子を見ることが大切です。特に子どもは症状を自分で認識しにくいので、周囲の大人がチェックしましょう。

意識がはっきりしない時、嘔気や嘔吐がある時はすぐに救急車を呼びます。

意識があるときは水平に寝かせ、楽な姿勢で安静を保ちます。帰宅後も、元気がない、食欲がない、機嫌が悪いなどの症状があるときは、できるだけ早く医師の診察を受けてください。

(セルフドクターホームページ 一部参照)



イベント開催のお知らせ

先月号でもお知らせしましたが、
 今月**10月28日(土)・29日(日)**にイオンモール津山にて、
 『社会医療法人清風会 健康応援祭』を開催致します！

2日間とも、清風会での医療や介護について皆さんに知って頂けるイベントとなっており、
初日28日(土)の14:00-16:00は、松下明先生による講演会も開かれます。

この機会に皆さんに会場へ足を運んで頂き、ご自身やご家族の日々の健康について考えてみる時間を私たちと一緒に過ごしてみるのはいかがでしょうか？

両日とも**参加費は無料**となっています。
 スタッフ一同会場皆様のご来場を心よりお待ちしておりますので、是非お越し下さいね！



社会医療法人 清風会
健康応援祭
 AEON MALL イオンモール津山
 開催日 **10/28(土)・10/29(日)**

参加無料

10/28(土)	イベントスケジュール	10/29(日)	
1階	10:00-12:00 介護相談 / 訪問診療相談 ドッグセラピー写真展	1階	10:30-12:30 種別制限 ダイエットセミナー
	12:00-14:00 嚥下食実演調理&試食会		12:30-16:00 健康チェック スタンブラリー
	14:00-16:00 健康チェック スタンブラリー		14:00-14:55 エフエム津山公開生放送
2階	10:00-11:00 レクリエーション体験	2階	10:30-12:30 予防接種相談会 聴診器体験 体のしくみパズル
	11:00-12:00 音楽体操(2回)		12:30-16:00 運動指導 福祉用具の展示案内
	14:00-16:00 ドクター講演会		

クリニックよりお知らせ

● 国民健康保険被保険者証をお持ちの皆さんへ ●

平成29年10月より、国民健康保険被保険者証が新しく更新されます。
 受診される際に、有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

● 外来担当医表の変更について ●

10月より、外来担当医が一部変更しております。受診をされる際には最終頁の外来担当医表をご参考にして下さい。



(福山市民病院 家庭医療後期研修医 平岩千尋先生より)

こんにちは。福山市民病院からお邪魔している平岩千尋です。第1回をこないだ書かせていただいたと思ったら、あっという間にもう最終回になってしまいました。時間が経つのは本当に早いですね。子供のころの時間の流れとは明らかにスピードアップしているように感じます。

さて最終回なので3ヵ月間この奈義町で過ごして感じたことを書かせていただこうと思います。奈義町の素敵なおところはたくさんありましたが、その中でも大きく2つ挙げてみました。

一つ目はみなさんが温かいことです。これは初めの回の際にも書かせていただきましたが研修医に対してもとても温かく接して下さるみなさんに日々助けられながら診療をさせていただきました。医師として働いている身ではありますが、まだまだ勉強中ですのでみなさんにご迷惑をおかけする場面も多々あったかと思えます。そんなときは申し訳ないという思いでいっぱいになることもありましたが、その中でも「先生に会いに来たよ。」と言ってくれる患者さんもいてくださり、本当にここから嬉しく感じ私の方が救われる気持ちでした。

二つ目は「奈義町を盛り上げていこう、よくしていこう！」という熱いハートをもった人がたくさんおられることです。奈義町で暮らされている方はもちろん、奈義町にやってこられた多くの方の「奈義愛」を肌で感じました。たくさんのプロジェクトが現在進行形で進んでおり、今後も新しい試みが働いていくのだろうと思うと私までなんだかワクワクした気持ちになりました。

ほかにも星がきれいなこと、那岐山含めて景色がきれいなこと、おいしいものがいっぱいあることなどなど素敵なおところがある町でした。そんな奈義町で3ヵ月間過ごさせていただいたことは間違いなく私の中の大きな財産となりました。

診療に関しての学びはもちろん両手に抱えきれないほどありましたが、ひとつひとつの経験が私の身体を心を埋め尽くして、3ヵ月前に期待と不安でいっぱいだった私とは別人になっている(はず)と思えます。貴重な経験をさせていただいたことに感謝の気持ちでいっぱいです。この日々を糧に福山へ帰ってまた一歩ずつ成長していきたいと思えます。

本当に3ヵ月間お世話になりました。ありがとうございました。



研修を終えての感想

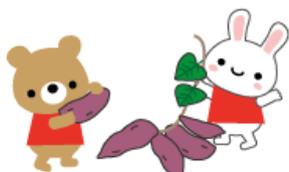
岡山市の川崎医科大学総合医療センターから参りました、研修医1年目の宇治恵美子と申します。9月1日からの1ヵ月間、奈義ファミリークリニックで研修をさせていただきました。

私が地域医療研修で奈義ファミリークリニックを選んだのは、医学生の際にたまたま割り当てられたこちらでの5日間の実習で、奈義町の景色の美しさや人の優しさに魅了されたからです。あれから約2年経過し、医師となって改めて奈義町に来させていただき、よりいっそう奈義町を好きになり、地域医療に興味を持つことができました。診療に同席させてもらう中で、様々な人が人の暮らしの中に共に生き、力強くも優しい奈義町の雰囲気を生み出していることを感じました。

この1ヵ月、患者さんと接する機会も多くありましたが、みなさん「あら、遠いところからご苦労さま」「先生も良かったら赤ちゃん抱っこしてください」「研修大変ですね、頑張ってください」「いっぱい話聞いてくれてありがとう」と温かい言葉や笑顔をたくさん下さり、とても嬉しく、こちらが癒されました。

私は医師になってまだ6ヵ月ですが、医師が人対人の職業であり、だからこそ大変だけれどやりがいのある仕事である、と最も感じる事ができた1ヵ月でした。ここで収穫した宝物を大事に持ち帰って、今後の励みに変えながら頑張りたいと思います。

本当にありがとうございました。



ラジオ出演のお知らせ



松下 明医師がFMつやま (78.0MHz) 『おはようファミリードクター』に毎週金曜日朝8時10分から生放送で10分間出演しています。

みなさん是非聞いて下さい。



今月の担当医

- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。
******* 休診のお知らせ *******
- ・中山医師は、10/5 (木)、6 (金) の外来は休診です。
- ・丸山医師は、10/12 (木) の外来は休診です。
- ・和田医師は、10/10 (火) ~13 (金) の外来は休診です。
- ・10/9 (月) は、祝日の為休診します。ご了承ください。



今月の診療所情報

通常の診療受付時間

午前8時30分—午後12時 (月曜—土曜)

午後3時30分—午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

10月 7日 (土)	賀来・和田
10月14日 (土)	中山・上春
10月21日 (土)	賀来・山内
10月28日 (土)	松下・上春



～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん (生後6か月から小学校3年生までの児童) が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター (36-3700) にお尋ね下さい。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 和田 上春 松坂	中山 和田 上春	松下 中山 江口 上春	賀来 中山 丸山 辻川	賀来 上春 中山 村田	交代制
午後	中山 賀来 松坂	中山 和田	中山 和田 上春 辻川	休診	松下 上春 和田 山内	休診

●日本原病院耳鼻科 (東川医師) ●

平成29年10月7日と21日 (土) 午前中のみ
 順番を取りに行く場合は
 午前8時から11時まで
 電話で順番を取る場合は (電話0868-36-3311)
 午前8時30分から11時まで

●予防接種・乳幼児健診外来●

- ・月・火・水・金の15時～16時です。
- ・*ご予約をお願いします。
- ・*母子手帳を忘れた場合、接種ができないことがありますので、必ずご持参下さいませようお願い致します。



●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

